

新型コロナウイルス (COVID-19)

ロサンゼルス郡公衆衛生局 個人及び家族向けガイドンス

最新の更新

2020/6/27: COVID-19 詐欺に関するウェブページへのリンクが追加されました。

ロサンゼルス郡公衆衛生局（公衆衛生局）は、コロナウイルス感染症 2019 (COVID-19) の拡散減速を図るため、皆様のご協力をお願いしています。市民の皆様が情報を入手して、ご自身の健康を守るためにご家族用の計画を作成することをお勧めします。

コロナウイルスの拡散の仕方を理解する

COVID-19 感染者が咳、くしゃみまたは話をするときに、鼻や口から小さな飛沫が飛び散ります。これらの飛沫を吸い込んだり、飛沫が目、鼻、口に付着したりすると、ウイルスに感染する可能性があります。ウイルスが付着している表面または物に触れた手で、ご自分の口、鼻、または目に触れることによって、COVID-19 に感染することがあります。COVID-19 に感染していても自覚症状がなく、他者に感染させてしまう場合もあります。

COVID-19 の症状

報告された病状には、軽度の症状から入院を要するもの、場合によっては死に至るような重度のものまで様々です。典型的な症状としては以下の通りです。

- 発熱
- 咳
- 息切れ・呼吸困難
- 倦怠感
- 悪寒
- 鼻づまりまたは鼻水
- 筋肉痛または身体の痛み
- 頭痛
- 喉の痛み
- 吐き気または嘔吐
- 下痢
- 味覚または嗅覚の喪失

物理的距離の実践

公衆衛生局は、私たちのコミュニティにおける新型コロナウイルスの拡散を遅らせるために、すべての住民が各自の役割として、社会的距離として知られている物理的距離措置を実践するようお願いしています。これは、自宅待機、人混みを避ける、可能な限り他者から少なくとも6フィート離れることを意味します。

物理的距離の実践方法

- 可能な限り自宅待機する。
- 人混みの多い場所は避ける。
- 他の人から少なくとも6フィートの距離を保つ。
- 可能であれば、自宅で仕事や勉強をする。
- 訪問者を迎えたり、お子様たちを他の子供たちと遊ばせたりしない。
- 事前に医師や歯科医に連絡をして、遠隔医療や電話相談を受付けているか確認する。ご自身やご家族の方に予防接種を必要とする方がいる場合、医療従事者に連絡をして予約を入れる。
- 不必要な旅行は避ける。



新型コロナウイルス (COVID-19)

ロサンゼルス郡公衆衛生局 個人及び家族向けガイダンス

- 可能であれば、公共交通機関の使用を避ける。
- 人との接触を避ける。人と挨拶をするときは、握手をしたり、相手に触れたり、6フィート以内に近づいたりする必要のない別の方法をとる。

公共交通機関の利用、買い物、出勤、またはその他の活動を行う必要がある場合は、以下のようなリスクを軽減するための予防策を講じてください。

- 他者と濃厚接触する時間を制限する。
- 一緒に時間を過ごす人の数を制限する。
- 他者、特に咳やくしゃみをしている人からできるだけ遠ざかる。
- 外出時 他者の周りには布製フェイスカバーを正しく着用する。詳細については、公衆衛生局の [布製フェイスカバー](#) に関するガイダンスを参照する。呼吸に問題のある人、補助なしにご自分でフェイスカバーを取り外せない人にはフェイスカバーを着用させない。2歳未満のお子様や乳幼児にも、布製フェイスカバーを着用させない。2歳から8歳までのお子様はフェイスカバーを着用する必要があるが、これによって呼吸が妨げられたり、窒息することなく安全に呼吸しているかどうか大人が十分に注意を払う。医療従事者から布製フェイスカバーを着用しないように指示されている方も、着用が免除される。
- どこかに出向く際、人混みの少ない時間帯に行くようにする。
- 可能であれば、公共の場にある物の表面に触れない。
- 頻繁に触れる物の表面を定期的に清掃および消毒する。
- 特に公共の場所にある物の表面に触れた後や、食事をする前に、こまめに手を洗う。手洗いをしていない手で顔に触れないようにする。

お子様を持つ人々のための追加のヒント

- 手洗いが自分の健康維持、および他人へのウイルスの拡散防止にとって重要であることを お子様の説明する。
- 良い手本になる。ご自身がこまめに手を洗うと、お子様も同じように手を洗う可能性が高くなる。CDCのガイダンス「手洗い：家族のアクティビティ」を参照する。

食料品やその他の必需品の入手方法

- 各世帯から一名が買い物に行く。できるだけ他者から6フィート以上離れることができるように、店があまり混雑していないときに行く。頻繁に外出しなくても済むように必需品を十分な量を入手する。
- できる限り誰もが社会的距離を保つ限り、配達、ドライブスルー、または持ち帰りは利用可能であり、またレストランやカフェでの食事でも可能である。物理的距離と感染対策の規則に従う。
- 配達用に何かを注文した場合、可能であれば、料金やチップは電子決済で済まし、品物をドアの外に届けてもらうよう依頼する。配達用の袋や箱から食料品を取り出し、包装は処分する。包装を扱った後は手を洗う。
- COVID-19で発病するリスクが高い場合は、ご家族、近所の人、または配達サービスを通じて、食料品、医薬品、およびその他の必需品を玄関の外に届けてもらうように依頼する。食料品やその他の必需品を入手するために支援が必要な場合は、2-1-1までお電話いただくか、公衆衛生局の [情報ウェブページ](#) (ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm) をご覧ください。

お子様を持つ人々のための追加ヒント



新型コロナウイルス (COVID-19)

ロサンゼルス郡公衆衛生局 個人及び家族向けガイダンス

- ロサンゼルス統一学区は、赤十字と提携して平日午前8時から午前11時まで、グラブアンドゴーフードセンターを通じ 生徒に食事を提供しています。 [LAUSDの休校中の家族向けリソースのページ](#)で、最寄りの場所を見つけてください。
- ロサンゼルス郡の他の学区が提供する食事配給所もあります。 [こちら](#)の学生向け食事配布サイトを検索して、お近くのサイトの住所と営業時間をご確認ください。

物理的距離に対処するためのヒント

- 在宅勤務のオプションについて雇用主に相談する。
- 自宅または屋外で運動する。
- テクノロジーや電話を使用してご友人やご家族と頻りに連絡を取り合い、孤立するのを避ける。
- お互いに助け合う。深刻な病気に対して脆弱な人、または移動に問題があるご友人、ご家族、隣人の様子を電話で確認する。 社会的距離のガイドラインを遵守しつつ、支援を申し出る。
- 新型コロナウイルスに関する最新の正確な情報は、信頼できる情報源から最新情報を入手する。

お子様を持つ人々のための追加ヒント

- お子様を身体活動を継続できるようにする。社会的距離措置の実践をしながら、屋外で遊ぶよう促す。一緒に散歩したり、自転車に乗ったりする。柔軟体操に室内活動中も休憩をとったり、一日を通して体を動かしたりして、お子様が健康で集中力を維持できるようにするか、または現在再開されている屋外のレクリエーション活動を活用する。
- お子様を社会的なつながりを保てるようサポートする。電話やビデオチャットを介して友人や家族に連絡を取ったり、訪問できない家族にカードや手紙を書いたりする。
- **自宅での学校**：夏期学習プログラムをオンラインで提供している学校もあります（仮想学習）。
 - 学校の課題を見直し、お子様がそれを完了できるように適切なペースを確立できるように支援する。テクノロジーや接続の問題に直面した場合、またはお子様が課題を完了するのに苦労している場合は、学校に連絡する。
 - 月曜日から金曜日の間は就寝時間と起床時間を一定にする。
 - 一日の中で 学習、自由時間、健康的な食事とスナック、身体活動のスケジュールを決める。
 - スケジュールに柔軟性を持たせる。一日の状況に応じて変更してもかまいません。
 - パズルやお絵描きなどの実践的なアクティビティを使用して楽しく学習する方法を探る。
 - お子様と一緒に日記を始め、今起きていることを文書化し、共有している経験について話し合う。
 - [ロサンゼルス郡図書館](#)の資料を調べて、自宅で図書館にアクセスできるようにするか、可能な場合はカーブサイドのピックアップサービスを利用する。デジタルブック、オーディオブック、オンラインイベントなどがあります。
 - お子様の年齢に基づいて、各子供に必要なニーズと調整を検討する。在宅学習への移行は、未就学児、幼稚園から小学生、中学生、および高校生で異なります。学校から在宅学習へ移行するにあたり期待することや、どのように合わせていくかについて話し合う。

精神衛生面でのケアをする

- **ご自身や他のご家族の心の健康に注意する。** 集団感染はすべての人にストレスを与えますが、お子様は大人と反応が異なる場合があります。



新型コロナウイルス (COVID-19)

ロサンゼルス郡公衆衛生局 個人及び家族向けガイダンス

- **お子様のストレスの兆候に注意する。** 過度の心配や悲しみ、不健康な食事や睡眠の習慣、注意や集中力の欠如などの兆候に注意する。詳細については、CDCの[ストレスと対処法](#)の「保護者の方へ」セクションをご覧ください。
- **COVID-19の発生についてお子様と話す時間を持つ。** お子様の質問に答え、CDCのCOVID-19についての[「噂の拡大を止める」](#)ガイドを用いてお子様が理解できるような方法で事実の内容を共有する。
- **CDCの情報源 緊急事態に対処するお子様へのサポート**、または[COVID-19についてお子様と話し合う](#)をご覧ください。
- **不安や精神的に参っていると感じている場合は、**公衆衛生局のウェブサイト、[「感染症発生時のストレスへの対処方法」](#)をお読みください。支援が必要な場合は、医師に相談するか、ロサンゼルス郡精神衛生アクセスセンターの年中無休のヘルプライン (800) 854-7771 にお電話ください。

Field Code Changed

家庭で感染防止対策を講じることの重要性を家族に教える

- 手洗いをこまめにしっかりと行う。石鹸と水を使い20秒以上かけて手を洗う。石鹸と水が使えない場合は、アルコール濃度60%以上の手指消毒液を使用して20秒以上かけて手を消毒する。
- 食器、コップ、食べ物や飲み物を共有しない。

頻繁に触れる物の表面を清掃および消毒

- ドアノブ、手すり、カウンター、おもちゃ、リモコン、蛇口の取っ手、電話など、頻繁に触れるあらゆる物の表面を定期的に清掃して消毒する。普段使う洗浄剤をラベルの指示に従って使用する。
- 表面やアイテムを清掃して目に見える汚れを取り除き、殺菌のため消毒する。
- 手袋を着用し、換気をよくするなど、製品ラベルの指示に従う。家庭用クリーナーや環境保護庁 (EPA) に登録されている表面に適した消毒剤を使用する。
- 製品がウイルスに対して有効か確認するには製品ラベルを読み、ラベルに記載されている 1-800 番号に電話するか、www.epa.gov にアクセスしてください。
- 漂白剤溶液は消毒剤としても使用可能です。小さじ4杯の漂白剤を1クォート (4カップ) の水に混ぜるか、大量に必要な場合は、1/3 カップの漂白剤を1ガロン (16カップ) の水に混ぜます。
- 詳細については、公衆衛生局ガイド [「家庭での呼吸器疾患拡大の防止」](#) をご参照ください。

Field Code Changed

病気になった場合の対処法を知る

上記の COVID-19 の症状にご注意ください。症状が出た場合は、医師に連絡し、ph.lacounty.gov/covidcare からご覧いただける公衆衛生局の[呼吸器症状のある人の在宅ケアの指示](#)に従ってください。

自宅での準備 (または、既に準備してある場合は、世帯計画をご確認ください)

- 医師のオフィス、地域の救急医療施設、緊急治療施設の[電話番号を確認](#)して、体調が悪くなった時は突然訪問するのではなくまず電話する。冷蔵庫や携帯電話に重要な電話番号を備えておく。
- **かかりつけの医療提供者がいない場合**、ロサンゼルス郡の情報ライン 2-1-1 に電話すると探す手助けが得られます。
- 家族や介護者が病気になった場合、高齢者、障害者、病気の家族の世話をするための計画を立てる。



新型コロナウイルス (COVID-19)

ロサンゼルス郡公衆衛生局 個人及び家族向けガイダンス

- **緊急連絡先リストを作成する。** ご家族の方が、家族、友人、隣人、タクシーや 相乗り（通勤時）、教師、雇用主、およびその他のコミュニティリソースの連絡先を含む最新の緊急連絡先リストを用意していることを確認する。ロサンゼルス郡情報ヘルプライン 2-1-1 も利用可能です。
- **隣人と知り合いになる。** 緊急時のプランについて近所の人と相談する。近隣用のウェブサイトやソーシャルメディアサイトがある場合、それに加えて、隣人、情報、資源へのアクセスを維持することを検討する。
- **コミュニティ内の支援団体を特定する。** 情報、医療サービス、サポート、および資源へのアクセスが必要な場合に、ご自身やご家族が連絡できる地元団体のリストを作成する。精神衛生またはカウンセリングサービス、食料品、その他の物資を提供する組織も含める。また、ロサンゼルス郡情報ヘルプライン 2-1-1 が利用できることも確認する。
- 風邪やインフルエンザの症状を緩和するために、十分な**処方薬**や**市販薬**を用意する。
- **詳細については、** CDC のウェブサイト <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/get-your-household-ready-for-COVID-19.html> をご覧ください。

差別の報告

ロサンゼルス郡は、COVID-19の影響を受けているすべての市民が敬意と思いやりをもって接し合い、事実を恐怖から切り離し、偏見から守ることを保証しています。COVID-19の集団発生ゆえに、人種差別や差別が行われてはなりません。人種、出身国、その他のアイデンティティに基づく嫌がらせや差別を受けている場合は、報告してください。犯罪が行われたかどうかに関係なく、ロサンゼルス郡内で発生したヘイトクライム、憎悪行為、およびいじめについて（電話またはオンラインで）報告を受けています。年中無休でご利用いただけるロサンゼルス郡情報ライン 2-1-1 に電話するか、<https://211la.org/resources/service/hate-crimes-reporting-22> までオンラインでレポートをご提出ください。

信頼のおける情報の入手先を把握する

COVID-19に関する詐欺、誤った情報、デマにはご注意ください。[COVID-19に関連した医療ケア詐欺を回避](#)する方法に関する情報やリソースについては、公衆衛生局 COVID-19 詐欺ウェブページ (ph.lacounty.gov/hccp/covidscams) をご覧ください。

ロサンゼルス郡での最新報告を含む正確な情報は、常に公衆衛生局からプレスリリース、ソーシャルメディア、ウェブサイトを通じて配信されます。なお、こちらのウェブサイトにはよくある質問、インフォグラフィックス、ストレス対処方法や手洗いの手順などを含む COVID-19 関連のより詳細な情報も掲載されています。

- ロサンゼルス郡公衆衛生局 (LACDPH、地方自治体)
<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
ソーシャルメディア: @lapublichealth

新型コロナウイルスに関する他の信頼できる情報源は次のとおりです。

- カリフォルニア州公衆衛生局 (CDPH、州機関)
<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
- アメリカ疾病予防管理センター (CDC、国の機関)
<http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>



新型コロナウイルス (COVID-19)

ロサンゼルス郡公衆衛生局
個人及び家族向けガイダンス

- 世界保健機関 (WHO、国際機関)
<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

911 は健康情報を提供するところでは
ありません！
緊急電話回線は空けておきましょう。

